

# Pemberian Terapi Musik Instrumental Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Laten

*By* Maria Ulfa

## Pemberian Terapi Musik Instrumental Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Laten

### The Giving of Instrumental Music Therapy to Decrease the Level of Anxiety of Mother in Laten Phase of Labour

Maria ulfa

STIKes Patria Husada Blitar

email: ulfamaria845@gmail.com

2

**Abstrak:** Ansietas (kecemasan) adalah respon emosional terhadap penelitian individu yang subjektif yang mana keadaannya dipengaruhi alam bawah sadar dan belum diketahui pasti penyebabnya. **Metodologi:** pre eksperimental design dengan posttest only control group design. Teknik pengambilan yang digunakan adalah purposive sampling. Uji yang digunakan adalah uji Fisher Exact Probability Test. Populasi ibu bersalin di BPM Okta Asri Angelia Amd.Keb sejumlah 30 orang. Sampel ibu bersalin di BPM Okta Asri Angelia Amd.Keb sejumlah 14 orang. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan pemberian terapi music instrumental yang termasuk kelompok perlakuan 3 responden (42,9%) pada kelompok perlakuan mengalami kecemasan sedang dan 4 responden (57,1%) mengalami kecemasan ringan sedangkan pemberian terapi music instrumental yang termasuk kelompok control 6 responden (85,7%) pada kelompok kontrol mengalami kecemasan sedang dan 1 responden (14,3%) mengalami kecemasan berat. Hasil dari uji statistik Fisher Exact Probability Test didapatkan nilai signifikansi  $p = 0,003$ . Tingkat kemaknaan yang ditetapkan adalah pada  $\alpha = 0,05$ . **Diskusi:** Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang penerapan terapi, khususnya yang berkaitan dengan kecemasan persalinan kala 1 fase laten.

Kata kunci : terapi musik , kecemasan.

**Abstract :** Anxiety (anxiety) is the emotional response to the subjective individual studies in which the situation is influenced by the unconscious and not known for sure why. **Method :** pre-experimental research design draft design with posttest only control group design. Retrieval technique used was purposive sampling. The test used is Fisher Exact Probability statisti test. Maternal population in BPM Okta Asri Angelia Amd.Keb some 30 people. Maternal sample in BPM Okta Asri Angelia Amd.Keb number 14. **Result :** The result showed that the giving of instrumental music therapy of the treatment group as 3 respondents (42.9%) in the category of moderate anxiety and 4 respondents (57.1%) in the category of mild anxiety. In the control group 6 respondents (85.7%) in the category of moderate anxiety and 1 respondents (14.3%) in the category of severe anxiety. The Fischer Exact Probabilty statistic test showed the significance value of  $p = 0,003$ . The standard significance level was  $\alpha = 0,05$ . **Discussion :** it ss expected to increase knowledge about the application of the therapy, especially with regard to the first stage of labor anxiety latent phase

**Keywords:** music therapy, anxiety.

10 correspondence: Maria Ulfa

STIKes Patria Husada Blitar Jl.Sudanco Supriyadi No. 168 Blitar

---

## PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi yang dapat hidup dari

uterus melalui vagina kedunia luar. Proses persalinan dibagi menjadi empat kala, yaitu kala I, kala pembukaan servik

atau jalan lahir, dimana servik membuka sampai terjadi pembukaan 10 cm. Kala II disebut kala pengeluaran janin. Kala III disebut kala pelepasan dan pengeluaran plasenta. Kala IV observasi dini terhadap perdarahan (Prawirohardjo,2005).

Persalinan dimulai bila timbul his dan wanita mengeluarkan lendir yang bercampur darah. Lendir yang bercampur darah ini terjadi karena servik mulai membuka atau mendatar, sedangkan darahnya berasal dari pembuluh – pembuluh kapiler yang berada disekitar kanalis servik itu pecah karena pergeseran – pergeseran ketika servik membuka (Prawirohardjo,2005).

Persalinan di bagi menjadi 2 fase, fase laten dan fase aktif. Pada fase laten berlangsung selama 8 jam, pembukaan ini terjadi sangat lambat sampai mencapai ukuran 3 cm. Pada fase aktif dibagi dalam 3 fase lagi yaitu fase akselerasi, dilatasi maksimal, dan deselerasi. Fase akselerasi terjadi dalam waktu 2 jam, pembukaan 3 cm tadi menjadi 4 cm. Fase dilatasi maksimal, dalam waktu 2 jam dalam pembukaan ini berlangsung sangat cepat dari pembukaan 4 langsung menjadi 9 cm. Fase deselerasi pembukaan menjadi lambat dalam waktu 2 jam dari pembukaan 9 menjadi lengkap.(Prawirohardjo,2005:182) Pada persalinan kala 1 ini yang sering terjadi kontraksi ( his ). His yang bersifat nyeri yang mungkin disebabkan oleh anoxia dari sel – sel otot –otot saat kontraksi, tekanan pada ganglia dalam serviks dan segmen bawah rahim oleh serabut – serabut otot yang berkontraksi, serviks yang meregang lurus atau regangan dan tarikan ada peritoneum saat kontraksi, kontraksi rahim bersifat berkala dan yang diperhatikan dalam his adalah lamanya kontraksi, kontraksi berlangsung 45 detik sampai 75 detik . Kekuatan kontraksi menimbulkan naiknya tekanan intra uterine sampai 35 mmHg Kekuatan kontraksi secara klinis ditentukan dengan mencoba apakah jari kita dapat menekan dinding rahim kedalam. Interval antara

dua kontraksi pada permulaan his timbul sekali dalam 10 menit dan pada kala pengeluaran sekali dalam 2 menit (Prawirohardjo,2005)

Saat menghadapi persalinan, munculnya kecemasan ini sangat wajar, karena merupakan suatu pengalaman baru dan merupakan masa yang sulit bagi seorang wanita. Kecemasan merupakan respons terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Seringkali kecemasan juga ditandai dengan perasaan mudah marah, cemas, perasaan tegang, mudah gugup, kewaspadaan berlebih, dan terkadang menyebabkan keringat pada telapak tangan. Terkadang dampak yang terjadi pada kecemasan dapat berupa dampak yang positif atau negatif. Dampak positif terjadi jika kecemasan muncul pada tingkat moderat dan memberikan kekuatan untuk melakukan sesuatu, membantu individu membangun pertahanan dirinya agar rasa cemas yang dirasakan dapat berkurang sedikit demi sedikit, sedangkan dampak negatif terjadi jika kecemasan muncul pada tingkat tinggi dan menimbulkan simptom-simtom fisik yang dapat menghalangi individu untuk berfungsi efektif dalam kehidupan sehari-hari seperti meningkatnya detak jantung, dan menegangnya otot-otot tubuh sehingga sering terlihat sebagai suatu aksi panik. (Stuart, 2008)

Terapi musik merupakan salah satu teknik distraksi yang efektif yang dapat menurunkan nyeri fisiologi, stres dan kecemasan dengan mengalihkan perhatian seseorang dari nyeri. Disamping itu musik juga berfungsi sebagai pengontrol dan merupakan teknik untuk menimbulkan kenyamanan lingkungan saat wanita melahirkan diruang bersalin. Adapun musik untuk penyembuhan tidak perlu merupakan musik favorit, namun musik itu harus jernih dan menyenangkan. Musik instrumental (klasik) lebih disukai ibu dalam

persalinan dibandingkan dengan jenis musik lain dan menjadi pilihan bagi wanita<sup>4</sup> (Djohan,2006)

Pada wanita yang mengalami nyeri pada persalinan kala I fase aktif, menunjukkan bahwa terjadi penurunan persepsi nyeri yang signifikan dengan menggunakan musik sebagai terapi dibandingkan kelompok yang tidak mendapatkan terapi ini dan terapi musik juga merupakan salah satu teknik yang efektif untuk wanita yang mengalami gangguan koping dengan masalah nyeri. Musik yang digunakan sebagai terapi hendaklah yang sederhana, menenangkan, tempo yang teratur, dan mempunyai alunan yang lembut (Djohan,2006)

Dari survei yang telah dilakukan di BPM Okta Asri Angelia Amd.Keb kaweron di temukan bahwa 4 dari 5 orang merasakan kecemasan yang berat. Dari permasalahan tersebut maka peneliti tertarik mengadakan penelitian tentang “Pemberian Terapi Musik Intrumental menurunkan Kecemasan ibu bersalin Kala I Fase Laten”

Tujuan umum penelitian adalah Untuk mengetahui pemberian terapi musik instrumental menurunkan kecemasan ibu bersalin kala I fase laten. Tujuan khusus (1) Mengidentifikasi pemberian terapi musik instrumental dalam menurunkan kecemasan pada bersalin kala I fase laten yang termasuk kelompok perlakuan (2) Mengidentifikasi pemberian terapi music instrumental dalam menurunkan kecemasan pada ibu bersalin kala I fase laten (3) Menganalisis pemberian terapi musik instrumental menurunkan kecemasan ibu bersalin kala I fase laten. Manfaat bagi lahan penelitian diharapkan dapat memperkuat teori kebidanan bahwa terapi musik merupakan salah satu metode distraksi dalam mengurangi kecemasan khususnya pada persalinan.

#### METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan desain *pre eksperimental design* dengan *posttest only control group design*. Subyek

penelitian ini sebanyak 14 ibu bersalin dengan 7 responden sebagai kelompok perlakuan dan 7 responden sebagai kelompok kontrol. Subyek penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Dalam penelitian ini, instrument yang dipakai untuk kecemasan adalah kuesioner, sedangkan pemberian terapi musik adalah digital speaker dan flasdisk yang berisi lagu klasik melalui observasi langsung. Variabel independent dalam penelitian ini adalah terapi musik instrumental. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kecemasan persalinan kala I fase laten, analisa data menggunakan uji *Fisher Exact Probability Test*.

#### HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian meliputi karakteristik ibu nifas dan data khusus penelitian.

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden ibu bersalin berdasarkan umur di BPM Okta A. Amd.Keb pada tanggal 10 – 16 agustus 2015

| No | Karakteristik | F  | (%)  |
|----|---------------|----|------|
| 1  | Umur          |    |      |
|    | - ≤ 20        | 2  | 14,3 |
|    | - 21-25       | 4  | 28,6 |
|    | - 26-30       | 6  | 42,9 |
|    | - >30         | 2  | 14,3 |
| 2  | Pendidikan    |    |      |
|    | - SD          | 0  | 0    |
|    | - SMP         | 4  | 28,6 |
|    | - SMA         | 10 | 71,4 |
|    | - PT          | 0  | 0    |
| 3  | Pekerjaan     |    |      |
|    | - IRT         | 14 | 100  |
|    | - Swasta      | 0  | 0    |
|    | - Guru        | 0  | 0    |
| 4  | Parietas      |    |      |
|    | - 1           | 2  | 14,3 |
|    | - 2           | 6  | 42,9 |
|    | - 3           | 6  | 42,9 |
|    | - >4          | 0  | 0    |

Tabel 2 Identifikasi kecemasan persalinan kala I fase laten ibu bersalin yang tidak



diberikan terapi musik instrumental di BPM Okta A Amd.Keb .pada tanggal 10 – 16 agustus 2015

| No.   | Kecemasan         | <i>f</i> | %    |
|-------|-------------------|----------|------|
| 1.    | Tdk ada kecemasan | 0        | 0    |
| 2.    | Ringan            | 0        | 0    |
| 3.    | Sedang            | 6        | 85,7 |
| 4.    | Berat             | 1        | 14,3 |
| Total |                   | 7        | 100  |

Tabel 3. Identifikasi kecemasan persalinan kala I fase laten ibu bersalin yang diberikan terapi musik instrumental di BPM Okta A Amd.Keb. pada tanggal 10 – 16 agustus 2015

| No.   | Kecemasan         | <i>f</i> | %    |
|-------|-------------------|----------|------|
| 1.    | Tdk ada kecemasan | 0        | 0    |
| 2.    | Ringan            | 3        | 42,9 |
| 3.    | Sedang            | 4        | 51,7 |
| 4.    | Berat             |          |      |
| Total |                   | 7        | 100  |

Tabel 4. Analisis Perbandingan distribusi frekuensi kecemasan persalinan kala I fase laten antara yang diberi perlakuan dengan yang tidak diberikan terapi musik instrumental di BPM Okta A Amd.Keb .pada tanggal 10- 16 agustus 2015

| No         | Kategori          | % Kelompok perlakuan | % Kelompok non perlakuan |
|------------|-------------------|----------------------|--------------------------|
| 1.         | Tdk ada kecemasan | 0                    | 0                        |
| 2.         | Ringan            | 42,9                 | 0                        |
| 3.         | Sedang            | 57,1                 | 85,7                     |
| 4.         | Berat             | 0                    | 14,3                     |
| $p= 0,003$ |                   | $\alpha= 0,05$       |                          |

## PEMBAHASAN

### Identifikasi Kelompok Perlakuan

Dari hasil penelitian terhadap kelompok perlakuan, diketahui bahwa pada kelompok perlakuan sebesar 51,7% sebanyak 4 responden termasuk dalam kategori ibu bersalin dalam kategori kecemasan sedang dan 42,9% sebanyak 3 responden ibu bersalin dalam kategori kecemasan ringan.

Hal ini menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor kecemasan dari

responden yang diberikan perlakuan dengan yang tidak diberikan perlakuan pemberian terapi musik instrumental. Pemberian terapi musik sangat bermanfaat untuk masalah kesehatan yang lebih spesifik, terapi musik diberikan dengan durasi 30 sampai 45 menit. Ketika mendengarkan terapi musik klien berbaring dengan posisi yang nyaman, sedangkan tempo harus sedikit lebih lambat, 50 - 70 ketukan/menit, menggunakan irama yang tenang (Djohan, 2006).

Pemberian intervensi terapi musik klasik membuat seseorang menjadi rileks, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa gembira dan sedih, melepaskan rasa sakit dan menurunkan tingkat stres, sehingga dapat menyebabkan penurunan kecemasan (Musbikin, 2009:34). Hal tersebut terjadi karena adanya penurunan *Ardenal Corticotropin Hormon* (ACTH) yang merupakan hormon stress. Hormon ini terdapat pada hipotalamus yang berfungsi ganda dalam keadaan darurat yang aktif pada saraf simpatis dan sistem saraf otonom sebagai pengahantar impuls saraf ke nukleus-nukleus dibatang otak yang ngendalikan saraf otonom bereaksi langsung pada otot polos dan organ internal untuk mneghasilkan beberapa perubahan sistem tubuh seperti denyut jantung meningkat. Sistem saraf simpatis menstimulasi medula adrenal untuk pelepasan hormon epineprin (adrenalin) dan non epineprin yang berdampak meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah. Non epineprin secara tidak langsung melalui aksinya melepaskan gula dari hati. ACTH menstimulasi lapisan luar adrenal yang mneyebabkan melepaskan hormon kortisol yang meregulasi kadar mineral tertentu.

### Identifikasi Kelompok Kotrol

Pada kelompok kontrol tidak diberikan terapi music instrumental, namun tetap dilakukan observasi selama fase laten berlangsung seperti kelompok perlakuan.

Dari hasil penelitian terhadap kelompok kontrol, didapatkan hasil 14,3 % sebanyak 1 responden masuk dalam kategori ibu bersalin yang mengalami kesemasan berat dan 85,7% masuk dalam kategori ibu bersalin yg mengalami kecemasan sedang.

Kecemasan merupakan respons terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup (Stuart, 2008 ).

Banyak factor yang mempengaruhi terjadinya kecemasan salah satunya umur. Kehamilan di umur kurang dari 20 tahun bisa menimbulkan masalah, karena kondisi fisik belum 100% siap. Beberapa resiko yang bisa terjadi pada kehamilan diumur ini adalah kecenderungan naiknya tekanan darah, emosi dan kesiapan dalam proses persalinan. Selanjutnya dalah pendidikan, mereka yang berpendidikan lebih tinggi cenderung lebih memperhatikan kesehatan dirinya dan keluarganya. Dimana semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin besar peluang untuk mencari pengobatan ke pelayanan kesehatan. Sebaliknya, rendahnya pendidikan akan menyebabkan seseorang mengalami stres, dimana stres dan kecemasan yang terjadi disebabkan kurangnya informasi yang didapat orang tersebut (Notoatmodjo, 2005). Yang terakhir factor paritas, seseorang yang masih pertama kali melakukan persalinan akan mengalami kecemasan yang tinggi karena belum pernah mengalami persalinan sedangkan orang yang berparitas lebih dari satu juga mengalami kecemasan tapi tidak sangat cemas karena sudah pernah mengalami persalinan. Setiap wanita yang mengalami persalinan selalu dihinggap rasa kecemasan dan ketakuan.

**Pemberian terapi music instrumental menurunkan kecemasan pada ibu bersalin inpartu kala 1**

Dari hasil observasi selama fase laten, pada kelompok perlakuan masalah kecemasan terjadi hanya pada kategori sedang dan ringan dan pada kelompok kontrol masalah kecemasan masuk dalam kategori sedang bahkan ada yang mengalami kecemasan berat. Dari hasil tersebut membuktikan bahwa pemberian terapi music instrumentasl pada I bu bersalin pada fase laten dapat menurunkan tingkat kecemasan. Selain itu, dengan pemberian terapi music instrumental yang benardan juga dukungan dari keluarga juga membantu menurunkan kecemasaan, terlihat dari tabel identifikasi antar kelompok perlakuan dan kelompok kontrol yang hasilnya di kelompok perlakuan presentase kecemasan menurun, meskipun di kelompok perlakuan responden masih mengalami kecemasan sedang. Terjadinya kecemasan sedang pada kelompok perlakuan masih ada dikarenakan faktor kooperatif ibu bersalin yang menurun seiring bertambahnya pembukaan.

Hal ini juga di buktikan dari hasil hasil perolehan tabel 4, hasil uji statistik *Fisher Exact Probability Test* antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol didapatkan bahwa 3 responden (42,9%) pada kelompok perlakuan mengalami kecemasan sedang dan 4 responden (57,1%) mengalami kecemasan ringan. Sedangkan, 6 responden (85,7%) pada kelompok kontrol mengalami kecemasan sedang dan 1 responden (14,3%) mengalami kecemasan berat. Menurut hasil uji *Fisher Exact Probability Test* didapatkan nilai signifikansi  $p = 0,003$ . Tingkat kemaknaan yang ditetapkan adalah pada  $\alpha = 0,05$ . Dari ketentuan tersebut, sehingga pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi music instrumental pada ibu bersalin fase laten an menurunkan tingkat kecemasan.

Musik bersifat terapeutik artinya dapat menyembuhkan. Salah satu alasannya karena musik menghasilkan rangsangan ritmis yang kemudian ditangkap melalui organ pendengaran dan diolah di dalam sistem saraf tubuh dan

kelenjar pada otak yang selanjutnya mereorganisasi interpretasi bunyi ke dalam ritme internal pendengarnya. Ritme internal ini mempengaruhi metabolisme tubuh manusia sehingga prosesnya berlangsung dengan lebih baik. Dengan metabolisme yang lebih baik, tubuh akan mampu membangun sistem kekebalan yang lebih baik, dan dengan sistem kekebalan yang lebih baik tubuh menjadi lebih tangguh terhadap kemungkinan serangan penyakit. Sebagian besar perubahan fisiologis tersebut terjadi akibat aktivitas dua sistem neuroendokrin yang dikendalikan oleh hipotalamus yaitu sistem simpatis dan sistem korteks adrenal. (Mus7in,2009).

Terapi musik merupakan salah satu teknik distraksi yang efektif yang dapat menurunkan nyeri fisiologi, stress dan kecemasan dengan mengalihkan perhatian seseorang dari nyeri. Disamping itu musik juga berfungsi sebagai pengontrol dan merupakan teknik untuk menimbulkan kenyamanan lingkungan saat wanita melahirkan di ruang bersalin. Adapun musik untuk penyembuhan tidak perlu merupakan musik favorit, namun musik itu harus jernih dan menyenangkan. Musik instrumental (klasik) lebih disukai ibu dalam persalinan dibandingkan dengan jenis musik lain dan menjadi pilihan bagi wanita (Djohan, 2006).

Kadar hormon-hormon stress dalam darah menurun secara signifikan pada orang-orang yang mendengarkan musik yang santai (Chapbell, 2008). Salah satu penggunaan musik untuk tujuan terapeutik yang paling umum adalah untuk meringankan kecemasan atau nyeri akibat pembedahan dan prosedur medis lainnya. Salah satu karya musik yang terbukti menenangkan adalah kumpulankarya Mozart 'Laudate Dominum' dari Cosmic Classic (Chapbell, 2008). Dengan pemberian terapi musik ini ibu menjadi lebih rileks akibat tekanan darah yang lebih stabil sehingga dapat memperlancar proses persalinan.

## SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Pemberian terapi music instrumental yang termasuk kelompok perlakuan 3 responden (42,9%) pada kelompok perlakuan mengalami kecemasan sedang dan 4 responden (57,1%) mengalami kecemasan ringan (2) Pemberian terapi music instrumental yang termasuk kelompok control 6 responden (85,7%) pada kelompok kontrol mengalami kecemasan sedang dan 1 responden (14,3%) mengalami kecemasan berat (3) Pemberian terapi musik instrumental dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu bersalin fase laten.

## SARAN

Bagi tempat penelitian diharapkan 1) Memberikan persiapan mental yang cukup kepada ibu-ibu yang akan melahirkan sejak pasien datang ke pelayanan kesehatan 2)Memenuhi kebutuhan psikologis klien, dalam hal ini petugas tidak hanya melihat kemajuan persalinan saja tetapi masalah psikologis juga diperhatikan.

# Pemberian Terapi Musik Instrumental Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Laten

ORIGINALITY REPORT

16%

SIMILARITY INDEX

## PRIMARY SOURCES

|   |   |                 |
|---|---|-----------------|
| 1 | <a href="http://www.researchgate.net">www.researchgate.net</a><br>Internet  | 147 words — 6%  |
| 2 | <a href="http://repository.usu.ac.id">repository.usu.ac.id</a><br>Internet  | 99 words — 4%   |
| 3 | <a href="http://media.neliti.com">media.neliti.com</a><br>Internet  | 55 words — 2%   |
| 4 | <a href="http://id.123dok.com">id.123dok.com</a><br>Internet  | 37 words — 1%   |
| 5 | <a href="http://repository.uksw.edu">repository.uksw.edu</a><br>Internet  | 25 words — 1%   |
| 6 | <a href="http://repository.unand.ac.id">repository.unand.ac.id</a><br>Internet  | 17 words — 1%   |
| 7 | <a href="http://eprints.uny.ac.id">eprints.uny.ac.id</a><br>Internet  | 16 words — 1%   |
| 8 | SARIBAŞ, Şule and AKTAŞ ARNAS, Yaşare.<br>"Which Type Of Verbal Problems Do The Teachers<br>And Education Materials Present To Children In<br>Preschool Period ?", Balıkesir Üniv. Necatibey Eğitim Fak., 2017.<br>Publications | 12 words — < 1% |
| 9 | Nur Fitriani. "Perbandingan Metode Pembelajaran<br>Pictorial Riddle dengan Modified Free Inquiry<br>Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Materi Sistem Pernapasan<br>Manusia Kelas VIII di Mts. Al-Mustaqim 1 Arang Limbung",      | 12 words — < 1% |



10

docobook.com

Internet

9 words — < 1%

EXCLUDE QUOTES ON

EXCLUDE BIBLIOGRAPHY ON

EXCLUDE MATCHES OFF